

April

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1 25 MIN Slow Flow mit Michael MORGENROUTINE	2 29 MIN Flow mit Maria SHORTY	3 41 MIN Yin mit Michael GRÄTSCHER DELUXE	4 35 MIN Flow mit Maria CROSS CORE FLOW	5 47 MIN Slow Flow mit Maria AFTER WORK	6 52 MIN Flow mit Anne FLY OVER	7 50 MIN Follow the moon mit Maria NEUMOND RITUAL
8 33 MIN Slow Flow mit Maria OPEN YOUR HEART	9 32 MIN Flow mit Michael PUSH UP DAY	10 32 MIN Yin mit Maria SLOW DOWN	11 25 MIN Flow mit Maria FLOW, CORE & TWIST	12 32 MIN Slow Flow mit Anne HIPS & SHOULDERS	13 33 MIN Sun Flow mit Maria GRENZEN IM KOPF?	14 53 MIN Yin mit Anne SHOULDER SPECIAL
15 35 MIN Slow Flow mit Maria AFTER WORK	16 40 MIN Flow mit Michael POWER FANS	17 27 MIN <i>*new*</i> Yin mit Maria STRETCH YOUR LEGS	18 33 MIN Slow Flow mit Maria SELF CARE FLOW	19 50 MIN Slow Flow mit Michael PUSHUP-BANANA FLOW	20 41 MIN Flow mit Maria BISSI BRAHMA	21 46 MIN Yin mit Lilith PURES VERWÖHNEN
22 16 MIN Sun Flow mit Michael MORNING FLOW	23 31 MIN Yin mit Maria YIN & GITARRE	24 38 MIN Yin mit Maria RELAX & STRETCH	25 40 MIN Slow Flow mit Anne EIN FREIER KOPF	26 39 MIN Flow mit Maria LADDER FLOW	27 50 MIN Flow mit Maria KRAFTVOLLER START	28 28 MIN <i>*new*</i> Abendroutine mit Jasmin ABENDROUTINE
29 31 MIN Slow Flow mit Maria ENTDECKE DEIN HERZFELD	30 42 MIN Yin mit Michael TAKE IT EASY!					

KLICKE AUF DIE GEWÜNSCHTE KLASSE UM DIREKT ZUM VIDEO ZU KOMMEN